

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI SUSU DAN STATUS GIZI DENGAN
KEBUGARAN FISIK SISWA SDN TOTOSARI I DAN SDN TUNGGULSARI I
DI SURAKARTA**



SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Ijazah S1 Ilmu Gizi

Oleh:

ISNANDA PUTRI NUR ISTIQOMAH

J310 140 139

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI SUSU DAN STATUS GIZI DENGAN
KEBUGARAN FISIK SISWA SDN TOTOSARI I DAN SDN TUNGGULSARI I
DI SURAKARTA**

Diajukan sebagai Pedoman Melaksanakan Penelitian
Untuk Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

ISNANDA PUTRI NUR ISTIQOMAH, J310140139

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI SUSU DAN STATUS GIZI DENGAN
KEBUGARAN FISIK SISWA PADA ANAK SEKOLAH DASAR TOTOSARI 1
DAN TUNGGULSARI 1 SURAKARTA**

Latar Belakang. Sumber daya manusia yang berkualitas merupakan faktor utama dalam melaksanakan pembangunan nasional. Sumber daya manusia yang meliputi sehat, cerdas dan fisik yang tangguh serta produktif dapat dihasilkan dari gizi yang baik. Faktor gizi memegang peranan penting dalam mencapai SDM berkualitas. Konsumsi pangan yang baik adalah salah satu faktor untuk terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas. Konsumsi pangan yang baik salah satunya dapat dilihat dari kebiasaan mengonsumsi susu. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 32 siswa sekolah dasar didapatkan hasil kebiasaan konsumsi susu dengan persentase jarang minum susu sebesar 84,4%, diketahui siswa yang memiliki status gizi tidak baik ada 40,62%.

Tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi susu dan status gizi dengan kebugaran fisik siswa sekolah dasar.

Metode. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, sebanyak 74 siswa yang dipilih dengan cara *stratified random sampling*. Data kebiasaan konsumsi susu didapatkan melalui wawancara dengan metode FFQ, data status gizi didapatkan dari pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan, sedangkan data kebugaran fisik didapatkan dengan metode cooper test yaitu lari 12 menit.

Hasil. Hasil penelitian ini menunjukkan kebiasaan konsumsi susu pada anak sekolah dasar termasuk dalam kategori jarang (52,7%), status gizi anak sekolah dasar sebagian besar termasuk dalam kategori normal (79,7%), dan kebugaran fisik siswa sekolah dasar termasuk dalam kategori buruk (75,7%).

Kesimpulan. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi susu dan kebugaran fisik. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran fisik

Kata kunci : Kebiasaan Konsumsi Susu, Status Gizi, Kebugaran Fisik.

**DEPARTMENT OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS**

ABSTRACT

ISNANDA PUTRI NUR ISTIQOMAH, J310140139

**RELATIONSHIP OF MILK CONSUMPTION HABITS AND
NUTRITIONAL STATUS WITH PHYSICAL FITNESS OF
ELEMENTARY SCHOOL STUDENT 1 TOTOSARI AND 1
TUNGULSARI SURAKARTA**

Background. Quality human resources is a major factor in carrying out national development. Human resources which include strong, productive and healthy, smart and physical can be produced from good nutrition. Nutritional factors play an important role in achieving quality human resources. Good food consumption is one of the factors for the creation of quality human resources. Good food consumption, one of which can be seen from the habit of consuming milk. Based on a preliminary study of 32 elementary school students obtained the results of milk consumption habits with a percentage of rarely drinking milk by 84.4%, it is known that students who have poor nutritional status is 40.62%

Aim. This study aims to determine the relationship between milk consumption habits and nutritional status with physical fitness of elementary school students

Method. This study used cross sectional design, 74 students selected by stratified random sampling. Technique of collecting data through interview with FFQ method, nutrient data is obtained from anthropometry measurement of body weight and height, while physical fitness data obtain by cooper test method that is run 12 minutes

Results. The results of this study indicate that milk consumption habits in elementary school children are included in the rare category (52.7%), the nutritional status of primary school children is mostly in the normal category (79.7%), and physical fitness of elementary school students is included in the bad category (75.7%).

Conclusion. This research can be concluded that there is no relationship between milk consumption habits and physical fitness. There is a relationship between nutritional status and physical fitness

Keywords: Milk Consumption Habit, Nutritional Status, Physical Fitness

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 04 Agustus 2018



Penulis

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Konsumsi Susu dan Status Gizi dengan
Kebugaran Fisik Siswa SDN Totosari I dan SDN Tunggulsari I
di Surakarta


Nama Mahasiswa : Isnanda Putri Nur Istiqomah

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 140 139

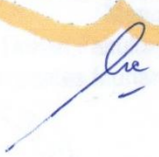
Telah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
pada tanggal 04 Agustus 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 08 Agustus 2018

Menyetujui,
Pembimbing


Ir. Listyani Hidayati, M.Kes
NIK/NIDN : 673/06-2012-6703

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si Med.
NIK/NIDN : 717/06-2908-7401

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Konsumsi Susu dan Status Gizi
dengan Kebugaran Fisik Siswa SDN Totosari I dan
SDN Tunggulsari I di Surakarta
Nama Mahasiswa : Isnanda Putri Nur Istiqomah
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 140 139

Telah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
pada tanggal 04 Agustus 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 08 Agustus 2018

Penguji I : Ir. Listyani Hidayati, M. Kes ()
Penguji II : Titik Susilowati, SKM., M.Gizi. RD ()
Penguji III : Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nurt. ()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes.
NIK/NIDN : 786/06-1711-7301

MOTTO

*Aku sudah pernah merasakan semua kepahitan dalam hidup,
dan yang paling pahit adalah berharap kepada manusia.*

(Ali bin Abi Thalib)

*Dan tiadalah kehidupan dunia ini melainkan senda gurau
dan permainan. Dan sesungguhnya akhirat itulah sebenar-
benarnya kehidupan kalau mereka mengetahui*

(Q.S Al-Ankabut: 64)lalu

*Orang yang terlalu memikirkan akibat dari suatu keputusan
atau tindakan, sampai kapanpun dia tidak akan menjadi
orang yang berani*

(Ali bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN

Allhamdulillah kepada Allah S.W.T atas segala karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, yang telah memberikan kasih sayang, perhatian, semangat dan doanya yang selalu diberikan untukku.
2. Keluarga besarku dan kakak-kakak tersayangku Muhammad Bakri, Rhini Arbayinah, Intan Nuria, Nila Mas Nuri dan kedua keponakanku Tazkyatun nafisa dan Altha yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Listyani hidayati, M.Kes atas ilmu, bimbingan, semangat, perhatian dan kesabarannya dalam membimbing ananda dalam penelitian ini.
4. Teman seperjuanganku Dina Febrianty, Nissa Awaliyah, Linda Kusuma, Dinda Ulliya, Ulfa Irma, Khasanah Tri Andini serta teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas semangat dan kerjasamanya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Teman seperjuanganku gizi angkatan 2014 yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih untuk kebersamaannya selama ini, motivasi dan kenangan indah yang telah kita lewati bersama.
6. Semua pihak yang telah memberi bantuan dan doa sehingga skripsi dapat terselesaikan.
7. Almamaterku Universitas Muhammadiyah Surakarta.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Isnanda Putri Nur Istiqomah

Tempat, tanggal lahir : Sukoharjo, 25 April 1995

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Soditan RT 01 RW 01 Gumpang Kartasura,
Sukoharjo, Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan : 1. Tahun 2001 sampai dengan 2007 :
SD Ngadirejo 3 Sukoharjo

2. Tahun 2007 sampai dengan 2010 : SMP N 2
Pabelan Sukoharjo

3. Tahun 2010 sampai 2013 : SMA Negeri 1
Kartasura

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : “ Hubungan Kebiasaan Konsumsi Susu dan Status Gizi dengan Kebugaran Fisik Siswa SDN Totosari 1 dan SDN Tunggulsari 1 di Surakarta”.

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Mutalazimah, SKM, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
2. Ibu Endang Nur Widyaningsih, SST., M.Si., Med selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ibu Listyani Hidayati, M.Kes., selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat, motivasi, waktu dan arahan untuk penulis selama studi.
4. Ibu Titik Susilowati, SKM, M.Gizi, RD dan ibu Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nurt. selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran pada saat ujian proposal.
5. Kepala Sekolah dasar Totosari 1 dan Tunggulsari 1 terimakasih atas kerjasamanya sehingga terselesaikan proposal skripsi ini.
6. Responden yaitu anak-anak SD Totosari 1 dan Tunggulsari 1, terimakasih atas kerjasama dan bantuannya sehingga penelitian ini berjalan dengan baik dan lancar.

7. Semua pihak yang telah membantu selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Harapan dari penulis adalah semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis khususnya. Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kesabaran dan kebaikan semua pihak yang berperan dalam penelitian ini. Penulis berharap semoga skripsi ini membawa manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang ilmu gizi dan pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, Juli 2018

Penulis

Isnanda Putri Nur Istiqomah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Anak Sekolah Dasar.....	6
B. Konsumsi Susu.....	6
C. Status Gizi.....	8
D. Kebugaran Fisik.....	11
E. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Susu dengan Kebugaran Fisik.....	16
F. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Fisik.....	17
G. Kerangka Teori.....	18
H. Kerangka Konsep.....	18
I. Hipotesis.....	19
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Variabel Penelitian.....	23
E. Definisi Operasional.....	24
F. Pengumpulan Data.....	24
G. Langkah-langkah Penelitian.....	26
H. Instrumen Penelitian.....	27
I. Pengolahan Data.....	27
J. Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Sekolah.....	31
B. Gambaram Umum Responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pendapatan Keluarga.....	32
C. Gambaran Umum Responden berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Susu, Status Gizi dan Kebugaran Fisik.....	33
1. Distribusi Kebiasaan Konsumsi Susu.....	33
2. Distribusi Stastus Gizi.....	34
3. Distribusi Kebugaran Fisik.....	35
D. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Susu dengan Kebugaran Fisik.....	36
E. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Fisik	39

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Indikator Status Gizi IMT/U	10
2. Kategori Jarak Tempuh Lari	15
3. Sampel Penelitian	23
4. Definisi Operasional	24
5. Kode untuk Kebiasaan Konsumsi Susu	28
6. Kode untuk Status Gizi.....	28
7. Kode untuk Kebugaran Fisik.....	29
8. Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pendapatan Keluarga.....	32
9. Distribusi Responden berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Susu.....	33
10. Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi.....	34
11. Distribusi Responden berdasarkan Kebugaran Fisik.....	35
12. Distribusi Kebiasaan Konsumsi Susu dengan Kebugaran Fisik.....	36
13. Analisis Uji Hubungan Kebiasaan Konsumsi Susu terhadap Kebugaran Fisik.....	37
14. Distribusi Status Gizi dengan Kebugaran Fisik.....	40
15. Analisis Uji Hubungan Status Gizi terhadap Kebugaran Fisik.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori	18
2. Kerangka Konsep	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Etik Penelitian Kesehatan

Lampiran 2. *Informed consent*

Lampiran 3. Formulir Identitas Responden

Lampiran 4. Master Tabel

Lampiran 5. Hasil Uji Statistik

Lampiran 6. Formulir *Semi Quantitative-Food Frequency Susu*

Lampiran 7. Dokumentasi

Lampiran 8. Surat Keterangan